

HEALTH

DEPENDS ON PROPER MIND

真正的健康从何而来
您想过吗?

健康是 想出来的

滕东海 张振鹏 ◎著

养心是养生的最高境界，是养生的核心和关键。保持良好心态，促进身心健康。

古人说：体壮曰健，心怡曰康。也就是说，完全意义上的健康包括身体健康和心理健康两个方面。长期以来，人们对心理环境的重视远远不够。现在，应该是我们重视心境的时候了。

心态对于健康是至关重要的，良好的心态是一个人全面健康的重要组成部分。心境是心态的核心和基础，心态是心境的生动表现。要想心态好，必须心境好。

养心将成为21世纪的健康主题。

养生的根本就是养心。

忧则伤身，乐则长寿。忧郁或愁苦的心境会对身体造成伤害，而愉悦或欢快的心境则会令人健康长寿。

不良心境是健康的毒草。所以一定要经常注意调适自己的心境。健康靠自己，良好心境关乎一生的健康与幸福。学会驾驭心境，别让不良心境害了您。

好心境是“想”出来的。驾驭心境之道就是“想”，就是通过主观努力调适心境。因为心境也会受到主观意志的控制。毋庸置疑，我们能够驾驭心境。

人生旅途中，无论您遇到多么烦心的事儿，都应该学会利导思维，从不同的角度去比较，慢慢地，您就会没有什么放不下的了。由此，您的养心就步入了正轨。

经常沉湎于不良心境中，无疑会使机体抵御疾病的能力下降，这同时更是一种不断叠加的精神重负。

“想”不仅能够调适我们的心境，同时，对我们的生理活动也有调节作用。

充分利用想象力这一取之不尽、用之不竭的内在心理资源吧，它一定会助您踏上驾驭心境的愉快征程。

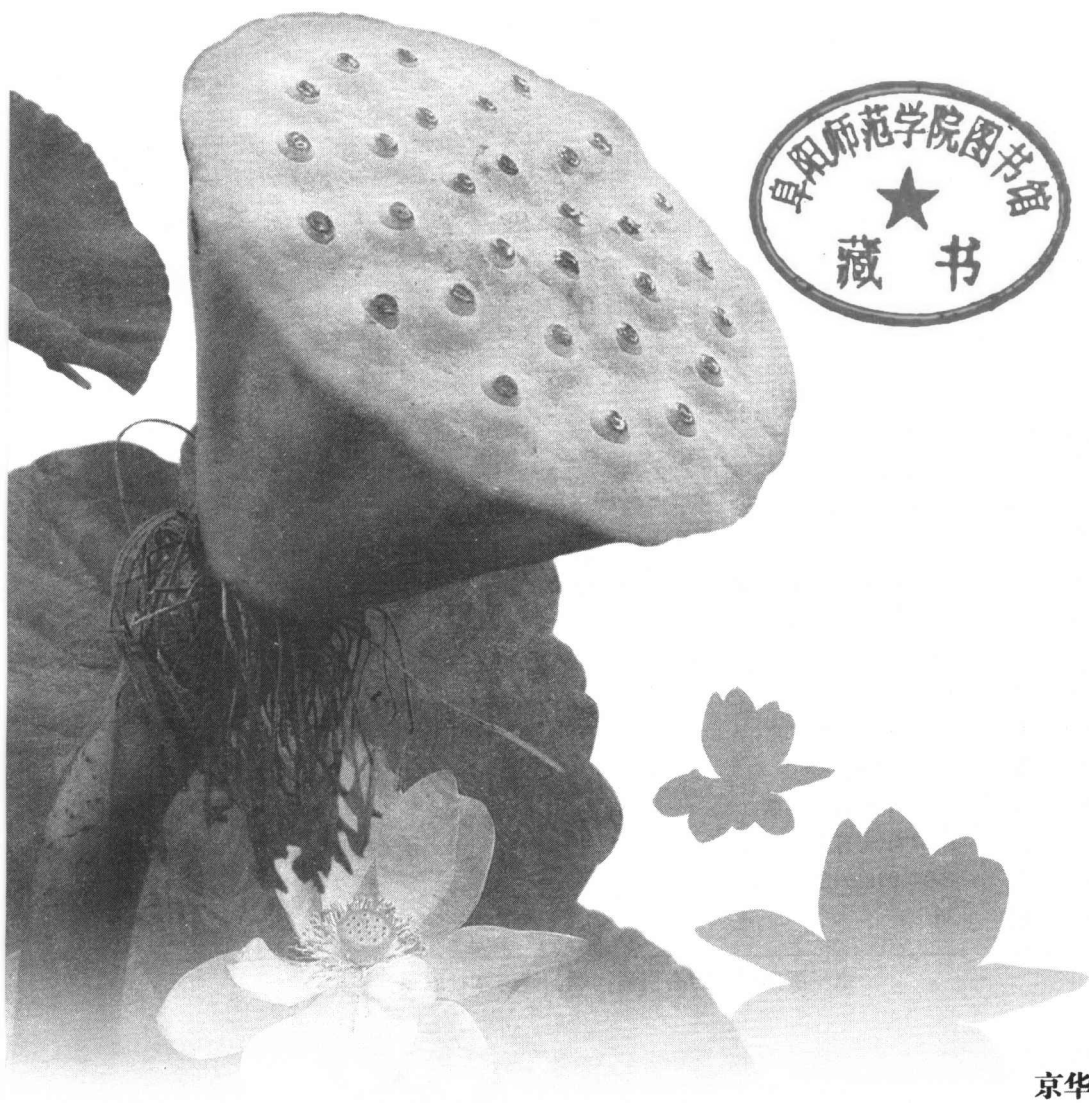
京华出版社



健康是 想出来的

HEALTH
DEPENDS ON PROPER MIND

滕东海 张振鹏 著



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是想出来的/滕东海, 张振鹏著. —北京: 京华出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80724-371-7

I. 健... II. ①滕... ②张... III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045302 号

健康是想出来的

- 著 者** 滕东海 张振鹏
出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com
- 印 刷** 大厂聚鑫印刷有限责任公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 165 千字
印 张 数 15.25 印张
版 次 2007 年 5 月第 1 版
印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-371-7
定 价 26.80 元
-

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



目录

CONTENTS

开篇语 健康是想出来的

1

第一篇 心境决定健康

从疾病谱的演变也可以看到，心理和社会因素导致的不良心境已然成为疾病谱中头几位疾病的最常见的致病因素。心境对于健康的重要性日益显现，在某种程度上，完全可以说心境决定健康。

第一章 认识您的心境

9

- 一、心境是什么 9
- 二、心境决定健康 13
- 三、好心境需要培养 17

第二章 养心就是养生

19

- 一、了解养生 19
- 二、养心就是养生 22
- 三、养心，您准备好了吗 25

第二篇 不良心境是健康的大敌

不良心境是健康的毒草，会导致诸多心理障碍与心身疾病，一定要经常注意调适自己的心境，这对维护健康是十分重要和必要的。健康靠自己，良好心境关乎一生的健康与幸福。学会驾驭心境，别让不良心境害了自己。

第一章 重新审视您的健康

29

- 一、健康新概念 29
- 二、您处于亚健康状态吗 33
- 三、别让不良心境害了您 38

第二章 不良心境往往导致心理障碍

41

- 一、恐惧症 44
- 二、焦虑症 48
- 三、强迫症 52
- 四、抑郁症 56
- 五、癔症 61
- 六、疑病症 63
- 七、神经衰弱 66

第三章 不良心境与心身疾病

73

- 一、什么是心身疾病 73
- 二、西医对心身疾病的认识 78
- 三、中医对心身疾病的认识 80
- 四、心身疾病的发病机制 82
- 五、心身疾病的防治原则 90

第四章 认识常见的心身疾病

95

一、原发性高血压	95
二、冠心病	100
三、脑血管病	105
四、溃疡病	107
五、糖尿病	114
六、癌症	118
七、哮喘	121
八、甲亢	124

第三篇 驾驭心境有道

心境是情绪的核心,对健康有决定性的意义。心境可以驾驭,驾驭心境之道就是“想”,就是通过主观努力调适心境。“想”是一种取之不尽、用之不竭的内在心理资源,只要充分利用它,每个人都会踏上驾驭心境的愉快征程。

第一章 您也可以驾驭心境

131

一、心境是可以驾驭的	131
二、心境的适应和适应不良	136
三、性别与心境	141
四、别让负面心境冲击健康	144
五、健康,当然要自己作主	148

第二章 驾驭心境的理论探讨

153

一、健康还要靠心补	153
二、潜意识与养心	155
三、思维与养心	159

四、自信与养心	164
五、意念与养心	167

第三章 调适心境的技巧

169

一、关于心境调适	169
二、心境不佳，调适有方	171
三、暗示不可小视	180
四、张弛有道	183
五、学会冥想	187
六、想出最佳心境来	190

第四章 驾驭心境实战

195

一、好心境，好睡眠	195
二、驾驭心境，摆脱恐惧	198
三、逃离强迫心理的陷阱	201
四、善待自己，不再疑病	203
五、调适心境，告别神经衰弱	205
六、驾驭心境，戒除烟瘾	207
七、想减肥，您有好心境吗	209
八、紧张性头痛的心境调适	211

第四篇 附录

一、亚健康自评表	215
二、情绪稳定度自测表	218
三、恐惧自测表	221
四、焦虑自评量表	223
五、强迫症倾向自我诊断量表	225
六、抑郁自评量表	231

开篇语

健康是想出来的

健康始于正确的观念。

如果您问我，现代社会中最值得我们关注的话题是什么？我会毫不犹豫地告诉您，是健康。没有人会怀疑，惟拥有健康，一个人才能真正拥有幸福的生活。每个人都在追求幸福，而首要前提便是拥有健康。确实，人生一旦失去了健康还能拥有什么呢？即便坐拥亿万资产，如果丧失健康，英年早逝，结果也是“钱在银行，人去天堂”。

身为医生，见到过许许多多疾病给人带来的苦恼和愁闷，自然也就更真诚地珍视健康。不仅追求自己的健康，也希冀为身边的人，为大众的健康出谋划策。我的一位挚友常常半开玩笑地跟我说，我应该教教他如何才能健康永驻。我反复思考，教人怎样健康永驻，其实对我而言，殊为困难。然而知不足而奋起，数年来，埋身于医学典籍，在治病和保健的实践经历中，总算有些体会，著成此书，与诸位一起来探究保健之道。

健康始于什么？始于正确的观念。现实生活中，虽然人人都关

健康是想出来的

心健康，但是，并非每个人都能说得出健康的准确含义。因此，有必要在开篇明确这个关键的概念。通常，一个人自我感觉良好，并且体检也没有发现问题，就认为自己是健康的了。这样的认识，与传统的生物医学模式对健康的定义是相合的，虽然有一定的道理，但是较为片面，是不完整的。

随着现代科学的不断发展，医学专家提出了生物—心理—社会的医学模式，这是一种新的更为科学的模式，它一方面强调应该注重人的生物学特性，另一方面也应该注重人的心理学特性和社会学特性。简单来说，就是把人看作生物、心理和社会特性的有机统一体。生物—心理—社会医学模式是对生物医学模式的更正与补充，它充分顾及到了环境、社会和心理因素对健康的综合作用，不仅重视生物个体本身，而且更重视影响个体健康的社会、心理和精神状态。

在这种新的医学模式下，健康的含义自然也发生了深刻的变化，健康理应成为涵盖生物学因素与心理社会因素交互作用的动态的整体概念。正因为如此，世界卫生组织通过的《组织法》给“健康”下了一个准确的定义：健康就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和衰弱。也就是说，要称得上健康，不仅仅是能吃能睡，身上没有病痛，而且还要心理健康，社会适应能力良好，三者缺一不可。

可见，健康是一个复杂的概念，它涵盖了身体、心理和社会环境等方面的因素。就保健而言，促进心理健康和提高社会适应能力均可以归结到广义的心理保健范畴。因此，保健涵盖两大范畴：生理保健和心理保健。

健康是想出来的。

健康是做一切事情的本钱，没有健康，学业和事业的成功是不可想象的。随着生活水平的提高，社会大众日益重视健康，也积极投身保健，这从目前市面上保健类书籍的热销可见一斑。这本书的主题是“健康是想出来的”，顾名思义，这是一本侧重于心理因素来探讨保健的书。然而，心理健康和生理健康相互融合，密不可分。所以，我们也将探讨与心理保健密切相关的生理保健话题。

古人说，体壮曰健，心怡曰康。也就是说，健康包括身体健康和心理健康两个方面，这与世界卫生组织对健康的定义是不谋而合的。关注身体健康的生理保健类书籍在市面上十分常见。然而，用通俗的语言文字表述的关注心理保健的书籍却不多见。我们致力于大众的心理保健，希望本书能够助益于您的心理健康，提高您的社会适应能力，同时排解您在自我保健征途中遇到的部分难题。

健康是想出来的。此处的“想”，当然不是科学家进行科学研究时的逻辑推理，也不是无所事事时的胡思乱想，更不是祝英台想与梁山伯双宿双飞的“想”。我们所说的“想”，特指调适心理状态的技巧和实践。通过对心理状态的调适，使我们拥有良好的心境，能够从容不迫地应对学习、工作和生活中的种种压力和困境，从而达到心理保健的目的。

我们已经知道，保健包括生理保健和心理保健。从理论上讲，两种保健方式应当并重。为什么本书将保健的重心向心理保健倾斜呢？这正是基于对健康保健的科学认识和对目前医疗水平的准确把握所做出的选择。

随着社会的进步、医学的发展，特别是生物医学的飞速发展，

人类的疾病谱发生了根本性的变化。曾经对人类的生存构成巨大威胁的传染性疾病，如鼠疫、天花、霍乱等已经得到有效控制，有的甚至已经绝迹。随着医药学新技术的发展和广泛应用，特别是抗生素的问世，使得各种感染性疾病对人类健康的威胁大大降低。外科技术的发展、清创术的完善、断肢再植和器官移植等前沿医学科技大量应用于临床医疗实践，使得损伤性疾病的救治也相对容易起来。与此同时，社会大众对生理保健也相当重视。诸多因素使得维护生理健康的难度迅速降低。

然而，随着生活节奏的加快，社会生活的日益复杂化，心理问题和社会适应问题日益突出，受这些问题困扰的人越来越多。事实上，心理问题和社会适应不良已然成为导致自杀的主要原因。此外，从疾病谱的演变我们可以看到，恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病等非传染性疾病在威胁人类生命健康的疾病谱中已经跃居首位。在这些疾病的发生发展过程中，心理和社会因素导致的心态失衡和情绪失控是最常见的致病因素。然而，心理保健的地位和重要性尚未得到社会大众的足够认同，心理保健亟需普及。

心理保健对于健康的意义，正如“木桶原理”所揭示的道理一样。木桶是由几块木板箍成的，它的盛水量是由所有木板共同决定的——其中的哪块木板最短，则此木桶的盛水量即由此块木板所决定，其他的木板再长也没有用。那块短木板就成了木桶盛水量的限制因素，只有加长它，才能加大木桶的盛水量。目前，心理保健就相当于那块最短的木板，我们只有提高对心理保健的认识，加大对心理保健的投入，才能够从真正意义上促进健康；然而，心理保健又是专业性很强的学科。在这种情况下，写一本保健类的通俗读物，

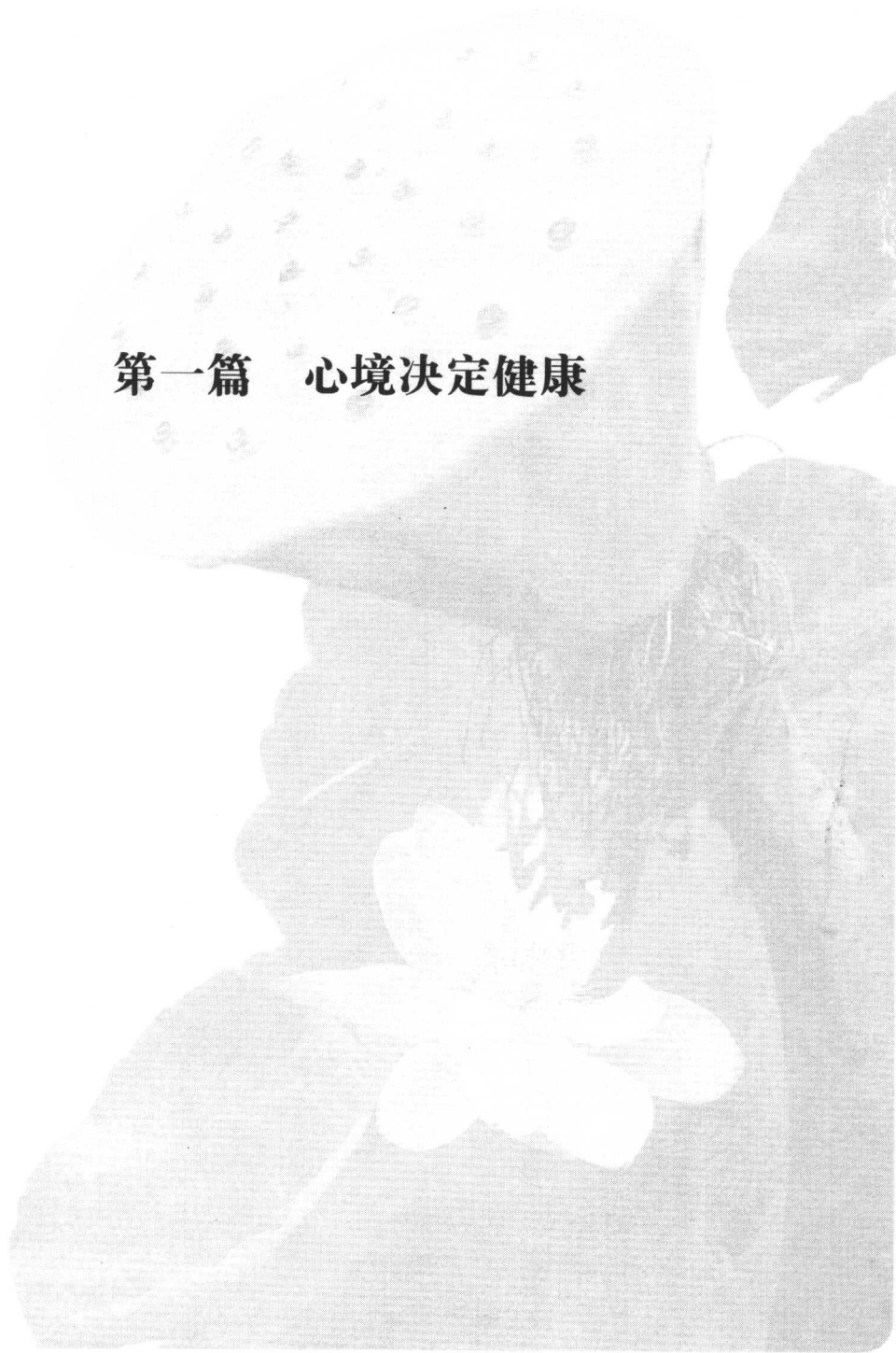
选择心理保健作为本书的主题已成必然。

写心理保健，当然无法回避对心境的阐述，本书正是从心境着手，和您一道进入奇妙的心灵世界，助您掌握调适心理状态的核心，即调适心境的技巧。本书用大量的篇幅从正反两个方面论证心境对于健康的重要意义，同时从理论探讨、调适技巧和实战等几个方面对驾驭心境之道进行阐述，意在使本书的观点具有充分可靠的实用性和可操作性，以达到助您真正掌握健康之目的。

开卷有益。祝愿每一位读者健康之树常青！

健康是
HEALTH 想出来的
HAS AN OPEN MIND

第一篇 心境决定健康





第一章

认识您的心境

心境是一种微弱而又较为持久的情绪状态，它构成我们整个心理活动的背景。我们随时都处在某种心境之中，它对我们的健康有着重要影响，这一点毋庸置疑。

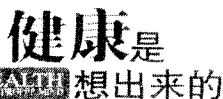
一、心境是什么

心境，顾名思义，就是心理环境。

心境是什么？这是我们在第一篇讨论的第一个话题。为什么我们需要首先讨论这样一个话题呢？还是让我们一起回到本书的书名上来寻找答案吧！本书的书名是“健康是想出来的”，不言而喻，我们需要首先明确“想”的确切含义。这个“想”是特指调适心理状态的技巧和实践。正是通过对心理状态的调适，我们才能够从容不迫地应对人生的种种压力和困境，才能够永葆健康。

心理状态是变化多端的，要对它进行调适。我们如果想最大限

健康是想出来的



然而，在心理学上，情绪是一个中性词，它指的是一种心理现